

Grundläggande näringslära

Del 1

Av Elin Bjerding, dietist.

I Grundläggande näringslära Del 1 förklaras grundläggande begrepp och vanliga funderingar kring vegankost berörs.

Helheten

Först skulle jag vilja poängtera att det är viktigt att se maten vi äter som en helhet och inte bara fokusera på enskilda näringsämnen. De olika näringsämnena samspelar och påverkar varandra i hur de tas upp och fungerar i vår kropp, därför är det alltid bra att försöka äta en varierad kost. Då blir det lättare att få i oss allt som vi behöver.



Kolhydrater

De energigivande näringsämnena i vår mat är kolhydrater, proteiner och fett. Dessutom behöver vi vitaminer, mineraler och vatten för att kroppen ska fungera. Kolhydrater och fett är viktigt bland annat för att ge oss bränsle och proteiner används i kroppen som byggmaterial och komponenter i hormoner och enzymer.

Kolhydrater får vi främst från växtriket och en vegankost är ofta rik på kolhydrater. Olika former av kolhydrater är sockerarter, stärkelse och kostfibrer. De flesta kolhydrater bryts ner till glukos i kroppen och ger cellerna energi. Olika kolhydrater bryts ner olika snabbt beroende på hur de är uppbyggda, det pratas om "snabba" och "långsamma" kolhydrater. Så kallade snabba kolhydrater tillför snabbt energi till cellerna och är bra att tillföra till

exempel efter träning, då de lager av kolhydrater som finns i musklerna används vid ansträngning. De så kallade långsamma kolhydraterna bryts ner i ett långsammare tempo och ger en mer jämn blodsockernivå.

Bara hjärnan behöver ca 100 g kolhydrater om dagen för att fungera, är intaget lägre än detta måste kolhydrater bildas från

aminosyror, ämnena som bygger upp proteiner. Kostfibrer är en typ av kolhydrater som inte helt kan brytas ner och inte tas upp i tunntarmen utan fortsätter till tjocktarmen där de ger näring till den nyttiga bakterieflora som finns där. Ett bra kostfiberintag motverkar trög mage och förstoppning som är relaterat till ökad risk för fickbildning i tarmen och vissa typer av tarmcancer. En kost med mycket fibrer är också större till volymen och bidrar därmed till en ökad mättnadskänsla, även om den är relativt energisnål.



Proteiner

Proteiner är uppbyggda av aminosyror och är viktiga för uppbyggnaden av celler och hela kroppens funktion. Av de aminosyror som protein byggs upp av är det åtta stycken som kroppen inte själv kan bilda och som måste tillföras med kosten, dessa kallas därför essentiella aminosyror. När man pratar om fullvärdigt protein innebär det att det innehåller tillräcklig mängd av alla dessa essentiella aminosyror som behövs i kroppen. De flesta livsmedel innehåller proteiner, men i olika mängd och olika fördelning av de essentiella aminosyrorna. För veganer är baljväxter en bra proteinkälla.

Fett

Fett används som bränsle och energiförråd samt är en del av cellerna. Fett innehåller mer än dubbelt så mycket energi per gram än vad kolhydrater och proteiner gör. Man delar upp fett i mättat, enkelomättat och fleromättat, beroende på deras uppbyggnad. Detta ger också fett olika egenskaper. I vegansk kost är det ofta mycket lite mättat fett, vilket också är det fett som det rekommenderas att vi äter mindre av. De fleromättade fettsyrorna delas upp i två essentiella grupper, som vi måste få i oss med maten, nämligen omega-6 och omega-3.

Vitaminer och mineraler

Vi behöver även vitaminer och mineraler för att kroppen ska fungera, dessa är ämnen som inte ger någon energi. Det finns 13 livsnödvändiga vitaminer, som delas upp i fyra fettlösliga och 9 vattenlösliga. Generellt kan man säga att de fettlösliga vitaminerna kan lagras i kroppen medan överskott av de vattenlösliga vitaminerna följer med urinen ut, med vissa undantag. Bland mineralämnen finns det sju så kallade Makroelement, till exempel kalcium, och åtta spårelement, till exempel järn, som är livsnödvändiga för oss människor. Mineralämnen är viktiga för uppbyggnaden av kroppen och för att överföra signaler mellan celler och vävnader. De deltar i majoriteten av alla biokemiska reaktioner i cellerna.



Bristsjukdomar?

En vanlig farhåga är att vegankost leder till diverse brister i kroppen eftersom animaliska livsmedel som mjölkprodukter, ägg och kött väljs bort. Det finns dock ingen anledning att oroa sig för att en varierad och väl sammansatt vegankost automatiskt skulle medföra några brister. Det finns några saker som är extra viktiga för veganer att tänka på, som till exempel att få i sig vitamin B12 som naturligt enbart finns i animaliska produkter och som är ett livsnödvändigt vitamin. Det är lätt att tillgodose ett bra intag av många andra viktiga vitaminer och mineraler med

en vegankost eftersom den ofta innehåller mycket frukt och grönt, fullkorn och omättade fetter.



Även om jag kommer att nämna rekommenderat intag för vissa ämnen så behöver du inte vara rädd att du ska behöva sitta och ha stenkoll på massa siffror. Äter man en vegankost som innehåller spannmål, gärna fullkorn, pasta, potatis, frukter, grönsaker och bär, nötter och frön, baljväxter, quinoa, bulgur, sojaprodukter som tofu, sojamjölk, sojakött m.m. så kommer du få i dig det du behöver. Många sojaprodukter och annan växtbaserad mjölk på till exempel havre eller mandlar är dessutom berikad med kalcium, B12 och D-vitamin vilket underlättar att vi får i oss nog av dessa ämnen.

Den viktigaste saken att tänka när du går över till en vegansk kosthållning är att inte bara utesluta alla animaliska produkter utan att ersätta dessa med vegetabiliska alternativ, annars finns risken att maten du får i dig blir ensidig och näringsfattig. Ersätt komjölk och kogrädde med t.ex sojamjölk/havremjölk och sojagrädde/havregrädde, byt ut koyoghurten till sojayoghurt/havreyoghurt, se till att istället för kött få i dig proteinrika vegetabilier som bönor, sojaprotein, tofu och nötter. Använd mjölkfritt margarin och oljor istället för smör. Idag finns det alternativ till i stort sett allt och att äta en hälsosam, lättlagad och god veganmat har aldrig varit enklare.

På vetenskaplig grund

Livsmedelsverket är en statlig myndighet som bland annat har till syfte är att utifrån vetenskaplig grund ge kostråd för en hälsosam livsstil. Sammanfattningsvis rekommenderar de att de flesta skulle må bättre av att äta dubbelt så mycket frukt och grönt, gärna 500 gram per dag, välja nyckelhålsmärkta produkter, använda flytande margarin och olja samt att i första hand välja fullkornsvarianter av bröd, flingor, gryn, pasta och ris. Dessutom tillkommer råd om att minska sin

konsumtion av läsk, godis, glass och bakverk till hälften, då dessa ger mycket energi men lite näring, samt att röra på sig minst 30 minuter varje dag. Dessa råd är lätta att följa genom att äta veganskt. Det enda kostrådet som egentligen inte passar in i den veganska kosthållningen är den att äta fisk flera gånger i veckan. Detta rekommenderas eftersom fisk är en bra proteinkälla som till skillnad från rött kött innehåller bra fetter, som omega-3, samt D-vitamin, vilket vi på våra nordliga breddgrader kan få brist på. Men givetvis kan vi få i oss dessa ämnen även utan att äta fisk. De kommande veckorna kommer du få information om hur du får i dig både D-vitamin och de viktiga fetterna på vegansk väg.

Att äta en varierad vegankost har också många positiva hälsoeffekter. Faktorer i den veganska dieten som har visat positiva effekter för att motverka en rad sjukdomar och bidra till en bättre hälsa är ett högt intag av frukt, grönsaker, fullkorn, baljväxter, fibrer och omättat fett.



När det gäller cancer så vet man att rött kött ökar risken för vissa sorters cancer där tjocktarmscancer är den form som starkast kopplats till köttkonsumtion. Vissa studier har även kopplat konsumtion av kött till bröstcancer samtidigt som sojaprodukter har visat sig innehålla ämnen som motverkar cancer och vissa studier visat att ett högt sojaintag kan minska risken för bröstcancer. En annan riskfaktor för att få cancer är fetma och veganer har generellt sett ett lägre BMI - ett mått på kroppsvikten relaterat till längden - vilket verkar skyddande mot cancer.

Människor som äter en vegansk kost har även minskad risk för att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar, även efter det att bidragande faktorer som BMI och rökning räknats bort. Ofta har veganer även lägre blodtryck och lägre kolesterolhalt i blodet.

Studier av diabetes har visat att konsumtion av kött, speciellt processat kött, ökar risken för att få diabetes. Samtidigt som ett högre intag av grönsaker, fullkorn, nötter och baljväxter har visat sig skyddande mot att utveckla diabetes typ 2 och öka blodsockerkontrollen.

Det finns alltså många goda och hälsosamma anledningar till att välja en vegansk kosthållning och jag kommer närmare gå in på de specifika saker som kan vara bra att tänka på som vegan i kommande delar av näringsläran.



Grundläggande näringslära

Del 2 - Proteiner och fetter

Av Elin Bjerding, dietist.

Protein

Protein är viktigt för att bygga upp kroppen och musklerna och fungerar även som enzymer och hormoner i kroppen. Det är fortfarande vanligt att man som vegan får frågan om hur vi får i oss tillräckligt med protein utan att äta animaliska produkter. Visst innehåller animalier mycket protein, men även i stort sett alla vegetabilier innehåller protein i varierande mängd och för veganer är sällan proteinintaget ett problem. Enligt WHO är rekommenderat intag av protein för vuxna 0.8 gram/kg kroppsvikt per dag, då medelbehovet ligger runt 0,6-0,65 gram/kg kroppsvikt per dag, för personer som äter en blandkost. Rekommendationerna ligger alltid lite högre än de uppmätta medelbehovet för att täcka in en större del av befolkningen. För veganer antas ett aningen högre proteinbehov eftersom proteinet från vegetabilier inte tas upp riktigt lika bra som animaliskt. En rekommendation från Storbritanniens hälsodepartement säger att en kvinna som är vegan och väger 65 kg behöver ca 50 gram protein per dag och en man som är vegan och väger 75 kg behöver ca 60 gram protein per dag. I västvärlden idag får vi oftast i oss betydligt mer protein än dessa rekommendationer. Dagsbehovet kan vara högre för sjuka och äldre samt personer som tränar mycket hårt, vilket gäller både för veganer och ickeveganer.



Animaliskt protein är så kallat fullvärdigt protein, vilket betyder att det innehåller alla de essentiella aminosyrorna i den mängd som vi behöver tillföra med kosten eftersom de ej kan bildas i kroppen. Som nämnts i tidigare mail är proteiner uppbyggda av aminosyror och det finns ett 20-tal, varav 8 är essentiella för människan, 9 för barn. Dessa aminosyror finns i varierande mängd även i vegetabilier

och till exempel sojabönan räknas också som fullvärdigt protein då den har en bra

balans av de essentiella aminosyrorerna. För att få i sig alla aminosyror i tillräcklig mängd räcker det annars med att kombinera baljväxter och spannmålsprodukter eftersom deras innehåll av aminosyror kompletterar varandra. En kombination som man ofta gör utan att tänka på det. Tidigare har det sagts att denna kombination måste ske under samma måltid men senare forskning har visat att det räcker att konsumera livsmedel ur dessa grupper under samma dag för att de ska kunna komplettera varandra och vi får tillgång till alla de essentiella aminosyrorerna.



Bra proteinkällor för veganer är baljväxter; speciellt sojabönor och andra sojaprodukter som tofu, nötter och frön samt spannmålsprodukter och quinoa. Att äta varierat är det enklaste sättet att se till att vi får i oss allt vi behöver.

Fett

Fett ger oss energi och ingår i cellväggarna. Det fungerar som energiförråd och ger oss även de essentiella fettsyror som kroppen behöver samt ser till att kroppen kan ta upp fettlösliga vitaminer. Det finns mättat, enkelomättat och fleromättat fett.

Livsmedelsverket rekommenderar att det dagliga intaget av mättat fett i kosten ska begränsas till högst 10 %, vilket blir ca 20 gram för kvinnor och 30 gram för män. I maten kommer det mesta av det mättade fett från animaliska produkter, men vegetabiliska källor är till exempel kokosfett och palmolja. Veganer får ofta i sig lite av det mättade fett och mer av det omättade, vilket är bra då mycket mättat fett kan leda till hjärt-kärlsjukdomar. Man pratar om bra fettkvalitet, vilket innebär mer omättat fett och mindre mättat. Allt fett ger däremot mycket energi och ett för stort intag kan leda till fetma oavsett varifrån fett kommer.

EPA och DHA

De essentiella fettsyror som vi behöver få i oss genom maten tillhör de fleromättade fettsyror och heter linolsyra och alfa-linolensyra. Dessa är så kallade moderfettsyror från vilka andra fettsyror kan bildas. Linolsyra är moderfettsyra för omega-6 familjen och alfa-linolensyra för omega-3 familjen. Till omega-3 fettsyror hör bland annat EPA, eikosapentaensyra, och DHA, dokosahexansyra, fettsyror som är viktiga för hjärnans utveckling, det centrala nervsystemet och ögat.

EPA och DHA finns i färdig form främst i fet fisk, men för veganer och andra som inte äter fisk kan moderfettsyran alfa-linolensyra omvandlas i kroppen för att bilda EPA och DHA. Hur snabbt denna omvandling går och hur effektiv den är råder det delade meningar om och är ett område det forskas på. Det man har kunnat se är dock att veganer ofta får i sig mycket fett som tillhör den andra familjen, omega-6, och att detta kan försämra ombildningen av fettsyror i omega-3 familjen då dessa två familjer använder samma enzymssystem. För att förtydliga: det har visat sig bra för veganer att försöka öka intaget av omega-3 fettsyror på bekostnad av omega-6 fettsyror.

Ett bra tips är att byta ut matlagningsfetter med högre kvot omega-6 till fetter med högre kvot omega-3, till exempel använda rapsolja istället för solrosolja eller olivolja. Det finns idag även kosttillskott med EPA och DHA att köpa, där dessa fetter utvunnits från alger, och The American Dietetic Association, ADA, rekommenderar att detta kan vara ett bra tillskott för individer med ökat behov, som gravida och ammande.



I nästa del av näringsläran kommer vi gå in djupare på området kalcium och andra mineralämnen som är viktiga för oss.

Grundläggande näringslära

Del 3 - B12 och D-vitamin

Av Elin Bjerding, dietist.

Vitaminer

Som vegan är det lätt att få i sig rikliga mängder av vitaminer och antioxidanter genom att vi ofta äter mycket frukt och grönt, vilket är bra vitaminkällor. Att få i sig dessa ämnen genom maten är att föredra framför kosttillskott, då det är svårt att överdosera genom matintag. Det finns dock ett par vitaminer som det som vegan är bra tänka till lite extra över som jag kommer gå igenom här.



B12

Det enda som det egentligen inte går att säkerställa ett adekvat intag av genom en helt vegetabilisk kost utan tillskott är vitamin B12, kobalamin, som endast finns naturligt i animaliska livsmedel. B12 är ett vattenlösligt vitamin som till skillnad

från de andra vattenlösliga vitaminerna kan lagras i kroppen, i levern, under lång tid och därför kan man leva på vegankost utan tillskott av B12 i flera år innan brist uppstår. Vi behöver inte få så mycket B12, men det är ett livsnödvändigt vitamin. Får man brist kan det vara allvarligt och det kan ta tid att upptäcka bristen då symptomen är samma som för många andra sjukdomar och dessutom kommer smygande. B12 behövs för blodbildning, vid brist kan inte röda blodkroppar produceras och även antalet vita blodkroppar och blodplättar är lägre vid brist. Brist av B12 kan i värsta fall leda till irreversibla nervskador. De flesta som lider av B12-brist gör det inte på grund av att de inte får i sig det i tillräcklig mängd, utan för att de har något problem med att ta upp det i kroppen. För att B12 ska kunna absorberas i kroppen spjälkas det i magsäcken med hjälp av en sk inre faktor, för att sedan kunna absorberas i nedre delen av tunntarmen. Om denna inre faktor inte fungerar som den ska, eller om det finns för lite saltsyra i magen så kan det leda till brist, vilket dock är vanligast bland äldre. Ca 50% av det B12 som finns i maten absorberas hos friska vuxna.

Det kan finnas små mängder av B12 i alger och fermenterade grönsaker, dock är mängden väldigt osäker och varierande. Dessutom kan de även innehålla B12-liknande ämnen som konkurrerar med det verkliga vitaminet - därför anses inte dessa källor vara tillförlitliga för att få i sig den rekommenderade mängden B12. För veganer är det viktigt att se till att få i sig B12 antingen genom berikade produkter eller kosttillskott, eller båda. Många veganska produkter som sojamjolk, sojayoghurt, havremjolk och andra sorters växtmjolk är berikade med B12, tänk bara på att läsa på förpackningen. Vissa ekologiska produkter berikas inte. Sen finns det kosttillskott som till exempel Mitt Val Vegetarian, som finns på apoteket, eller B-12 i sprayform, som finns att köpa på veganlife.se.



D-vitamin

D-vitamin, kalciferol, är ett fettlösligt vitamin som lagras i kroppen och därför är skadligt att överkonsumera. Vitaminet bildas i vår hud när den är exponerad för solens strålar, under vinterhalvåret är dessa strålar dock inte starka nog på våra nordliga breddgrader för att detta ska kunna ske. Orsaker till att brist kan uppstå är främst att vi vistas mer inomhus och inte exponeras för solljuset, att vintern inte ger

tillräckligt med de solstrålar vi behöver och att vi bor i storstäder där föroreningar och höghus gör det svårt för UV-stålarna att nå oss. Att bära heltäckande kläder hindrar också solen från att nå huden och att vi inte konsumerar produkter med D-vitamin bidrar med. Eftersom det är relativt vanligt med D-vitaminbrist så berikas idag komjölk med D-vitamin, det är alltså inte typiskt bara för veganer att få i sig lite av detta. Däremot förekommer D-vitamin naturligt främst i animaliska livsmedel. Det finns studier som visat att kantareller innehåller D-vitamin, dock finns det motstridiga åsikter om hur mycket.



D-vitamin är viktigt eftersom det bidrar till benbildning genom att reglera kalcium- och fosfatnivåerna i blodet, bland annat hjälper det till med ökat upptag av kalcium och fosfat från tarmen. Det är därför extra viktigt för barn att få i sig tillräckligt med D-vitamin, brist hos barn kan annars leda till rakitis, en sjukdom som innebär hämmad tillväxt och missbildning av skelettet. Hos vuxna kan brist leda till benuppmjukning, osteomalaci.

De former av vitamin D som är viktiga är D₃ och D₂, där D₃ är mer aktivt än D₂. D₃ bildas när vi exponeras för solljus och D₂ är den form som vi kan få i oss genom kosten i berikade produkter. Vissa produkter är berikade med D₃, men då kommer detta från fårull. Veganer bör tänka på att försöka vistas utomhus under vår, sommar och höst, samt äta produkter berikade med vitamin D₂ under vintertid. Exempel på sådana produkter är olika sorters sojamjolk och havremjolk samt vegetabiliska margariner. Som nämndes ovan är det viktigt att läsa på förpackningen för att se vad produkten är berikad med. Det finns även kosttillskott att köpa. I Sverige bör gravida och ammande mödrar, småbarn, mörkhyade personer och äldre vara extra noga med att se till att de får i sig tillräckligt med D-vitamin.

C-vitamin

C-vitamin är egentligen mycket svårt att få brist av idag, speciellt för veganer som ofta har ett högt intag av frukt, bär och andra vegetabilier. Men det är värt att nämna att det verkligen är bra att äta i samband med måltid innehållande järn, då det ökar upptaget av icke-hemjärn, som är den form som finns i vegetabilier. C-vitaminet är vattenlösligt så överskottet följer med urinen ut. Citrusfrukter, kiwi, röd paprika, olika kålsorter och potatis är exempel på goda C-vitaminkällor, men värt att tänka på är att vitaminet förstörs av varmhållning och ljus.



Koka därför gärna potatis med skalet på, och ät kålsallad eller färska frukter och bär.

Grundläggande näringslära

Del 4 - Kalcium och andra mineraler

Av Elin Bjerding, dietist.

Här kommer jag övergripande gå igenom mineralämnen, med lite extra fokus på kalcium, som det är bra att ha koll på för att kunna planera en väl sammansatt vegankost och undvika att få brister. Det kan verka som mycket att tänka på, men försöker du bara äta varierat och få i dig mycket baljväxter, nötter och grönsaker så får du också i dig de flesta mineralämnen du behöver.

Kalcium



Kalcium behövs för skelettet och tändernas uppbyggnad, för att hjärtat och andra muskler samt nerver ska fungera.

I kroppen finns 99% av kalciumet i skelettet, 1,2-1,3 kg för en vuxen person som väger 70 kg. 1% finns i blodet, den extracellulära vätskan och i cellerna. Viktiga funktioner som kalcium har i kroppen är bland annat frisättning och aktivering av enzymer, neuronaktivitet, blodkoagulering och för att ämnen ska kunna röra sig genom cellväggarna. För att kroppen ska kunna ta upp kalcium från maten behövs vitamin D och bristfällig vitamin D-status är den vanligaste orsaken till ett minskat kalciumupptag.

Det finns vissa ämnen i kosten som reagerar med kalcium och bildar salter som är svårslösliga och inte kan tas upp av kroppen utan kommer ut med avföringen. Exempel på sådana ämnen är fytinsyra som finns i cerealier och oxalat som finns i varierande mängd i grönsaker; oxalatrika grönsaker är spenat, rabarber och soja. Eftersom en vegankost ofta innehåller mycket grönsaker och cerealier skulle detta

kunna ha betydelse då intaget av kalcium också ofta är lägre hos veganer än hos resten av befolkningen.

Eftersom det fria kalcium som finns i kroppen, alltså inte det som är bundet i skelettet, har så många livsviktiga funktioner jobbar kroppen hela tiden med att hålla kalciumnivån i balans. Äter vi för lite kalcium, eller om tarmen av någon anledning inte kan ta upp nog med kalcium så finns det mekanismer som istället hämtar kalcium från vårt största förråd, skelettet. Om detta fortsätter under en längre tid och allt mer kalcium hämtas från skelettet så försvagas detta och risken för benskörhet ökar. Trots att kalciumintaget generellt är högt bland den svenska befolkningen är benskörhet vanligt främst hos äldre kvinnor. En förklaring är en med åldern minskad produktion av östrogen hos denna grupp, ett hormon som hämmar bennedbrytningen. En annan faktor kan vara att äldre har svårare att bilda det för kalciumupptaget viktiga D-vitamin i huden. Två av de största riskerna för benskörhet är dock rökning och för lite fysisk aktivitet. Att röra på sig och belasta skelettet genom fysisk aktivitet bidrar till en ökad bentäthet och motverkar bennedbrytningen hos vuxna.

En annan sak att ha i åtanke är att studier visat att ett högt intag av framförallt animaliskt protein bidrar till en ökad kalciumförlust i urinen. Detta för att animaliskt protein innehåller stora mängder svavelhaltiga aminosyror som verkar syrabildande i kroppen och för att neutralisera dessa syror löses kalcium ut från skelettet och följer med urinen ut. Eftersom en vegansk kost generellt innehåller mindre protein och vegetabiliskt protein inte heller har visat sig ha samma kalciumutlösande effekt som animaliskt protein är det möjligt att veganer har ett lägre kalciumbehov. Det finns dock även vegetabiliska proteinkällor som spannmål, nötter och frön med stor mängd svavelhaltiga aminosyror. Samtidigt har veganer ofta ett stort intag av frukt och grönsaker vilka är basbildande och därför kan ha en kalciumbesparande effekt i kroppen. Ett annat ämne som bidrar till kalciumutsöndring i urinen är natriumklorid, koksalt, i stor mängd.

Hos vuxna är det rekommenderade intaget av kalcium 800 mg per dag. Denna nivå är dock satt för att innefatta större delen av befolkningen, även de med högre behov. Studier har visat att det dagliga behovet ligger runt 500-600 mg för friska unga vuxna. Det har också visat sig att vår kropp även kan anpassa sig till ett lägre kalciumintag genom att absorbera mer kalcium i tarmen.

Bra veganska kalciumkällor



Idag är flera av de växtbaserade mjölkprodukter som finns tillgängliga i de flesta affärer berikade med kalcium och ger ett gott kalciumtillskott, likvärdigt med den mängd som finns i komjölk. Bland vegetabilier som är rika på kalcium kan grönkål nämnas, vilket också har ett lågt innehåll av oxalsyra som ju kan minska kalciumabsorptionen i tarmen. Andra källor är nässlor, palsternacka, tofu, sojabönor, mandlar, linfrön, tahini, hasselnötter, paranötter,

torkade fikon, solrosfrön, broccoli, oliver och olika kålsorter. Oskalade sesamfrön innehåller mycket stor mängd kalcium men också stor mängd oxalsyra och fytinsyra vilket gör att det är svårt att uppskatta upptaget, men de är fortfarande bra att inkludera som en del av sin kost.

Järn

Järn behövs för att bilda röda färgämnet hemoglobin som finns i de röda blodkropparna som transporterar syret i kroppen. Det finns två typer av järn, hemjärn som förekommer i animaliska livsmedel och icke-hemjärn som finns i vegetabiliska livsmedel. Hemjärn absorberas bättre än icke-hemjärn och det finns dessutom en så kallad "köttfaktor" som gör att järn tas upp lättare från kost som innehåller kött. Med tanke på detta är det bra om veganer ser till att få i sig bra med vegetabiliska järnkällor, samt tänker på att vissa andra ämnen påverkar järnupptaget. C-vitamin stimulerar till exempel järnupptaget och det är därför bra att inkludera en bra c-vitamin källa vid en järnrik måltid. Rökare har ett ökat behov av c-vitamin. Även mjölksyrade växter och produkter ökar järnabsorptionen, observera att mjölksyrade grönsaker här inte betyder att det finns mjölk i dem. Mjölksyrebakterier finns naturligt på exempelvis vitkål och används därvid för att göra surkål. Studier har också visat att det går att öka järnintaget ordentligt genom att tillaga mat i gjutjärnsgrytor. Ämnen i kaffe och te har däremot en hämmande effekt på järnupptaget i kroppen, liksom kalcium. Veganer drabbas inte av järnbrist i större utsträckning än övriga befolkningen. Rekommendationerna för dagligt intag är 15 mg för menstruerande kvinnor, 9 mg för kvinnor efter menopausen och vuxna män.

Bra veganska järnkällor

Bönor och linser,
fullkornsprodukter,
havregryn, torkade aprikoser,
spenat och broccoli.
Kombinera med c-vitamin, tex
ett glas apelsinjuice eller
frukter och bär som är rika på
c-vitamin.



Selen

Selen är ett spårämnen, vilket betyder att det behövs i en mindre mängd, som är viktigt för kroppens immunförsvar. Sverige har selenfattiga jordar och därför får vi inte i oss så mycket selen från vegetabilier som odlats här. Studier har dock visat att en anpassning till ett lägre intag hos veganer verkar ske, då veganer inte utsöndrar lika mycket selen via urinen som människor som äter blandkost. Rekommenderat intag för kvinnor är 40 ug och för män 50 ug. Det är dock mycket ovanligt med selenbrist, veganer har ofta ett större intag av vitamin E som samverkar med selen och till viss del verkar kunna kompensera för ett lägre selenintag.



Bra veganska selenkällor

Främst importerade baljväxter, nötter (paranötter) och frön.

Jod

Jod är ett spårämne som är viktigt för sköldkörtelfunktionen, det ingår i hormonerna T4 och T3 som är viktiga för bland annat tillväxt och det centrala nervsystemet. Jodbrist kan leda till struma, en förstoring av sköldkörteln. Det rekommenderade dagliga intaget är för barn över 11 år samt vuxna är 150 ug. I Sverige är de flesta sorters koksalt berikat med jod, det finns även i vattenväxter som alger.

Bra veganska jodkällor

Joderat bordssalt och, för dem som av hälsoskäl undviker salt, alger.

Zink

Zink är ett viktigt spårämne som behövs för kroppens tillväxt, immunförsvaret, sårhäkning och ämnesomsättning. Rekommenderat dagligt intag är 7 mg för kvinnor och 9 mg för män. Faktorer som kan försämra zinkupptaget är ett stort kalciumintag samt fytinsyror. Vegetabiliska zinkkällor kan även vara rika på fytinsyra, därför kan det vara bra att långtidsjäsa fullkornsbröd, vilket gör att fytinsyran bryts ner och zinkabsorptionen förbättras.

Bra veganska zinkkällor

Fullkornsprodukter, baljväxter, nötter, frön och spenat.

Om du vet med dig att du får i dig lite av något ämnen så finns det flera kosttillskott att välja på, vissa som är specifikt anpassade till veganer som till exempel "Mitt val vegetarian" som finns på apoteket eller "Veg1" eller "OmniVegan" som finns på veganlife.se. Jag rekommenderar dock först och främst att äta en varierad kost för att få i sig alla mineralämnen du behöver, det är svårt att överdosera mineralintag genom kosten och att ta kosttillskott kompenserar inte för en dålig kost. Som vegan finns det så mycket god och hälsosam mat att njuta av, ät mycket frukt och grönt, inkludera linser och bönor i både sallader och varma rätter, ha lite nötter på gröten eller till mellanmålet, ät färgglatt. Det är roligare att äta mat än tabletter.



Lycka till med veganismen!
MVH Elin, dietist.

